

Wissenschaftliches Dossier: Studienlage zur Familienaufstellung

Dieses Dossier fasst die wichtigsten verfügbaren wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit der Familienaufstellung (Systemaufstellung) zusammen. Die Datenlage ist begrenzt, zeigt aber konsistente Hinweise auf Wirksamkeit in bestimmten Bereichen. Gleichzeitig bestehen deutliche methodische Einschränkungen.

Das Ziel dieses Dokuments ist eine transparente Übersicht für Interessierte.

Übersicht der wichtigsten Studien

Studie	Design / Stichprobe	Hauptergebnisse
Schneider et al. (2020) – Systematic Review & Meta-Analyse	14 Studien, n≈590 • prospektive Designs	11 von 14 Studien zeigten signifikante Verbesserungen; mittlere Effektgröße $g \approx 0.53$
Weinhold et al.	Natürliche Gruppensettings, Follow-up bis 6 Monate	Verbesserungen bei Depression, Angst, Wohlbefinden
Mackay (Organisationsaufstellungen)	Übersichtsarbeit organisationaler Settings	Hinweise auf bessere Rollenklärung, Teamkohäsion, Kommunikation
Fallstudien & Mixed-Methods	Verschiedene kleine Stichproben	Qualitative Hinweise auf emotionale Entlastung, Perspektivenwechsel

Zusammenfassung der Evidenzlage

- Die meisten Studien zeigen positive Effekte auf Wohlbefinden, emotionale Stabilität und Beziehungserleben.
- Die Evidenz ist jedoch begrenzt: kleine Stichproben, heterogene Designs, wenig Kontrollgruppen.
- Die Methode gilt als vielversprechend, aber nicht als klinisch evidenzbasiert im strengen Sinn.
- Unerwünschte Effekte sind selten, aber vorhanden (ca. 5–9%).

Fazit

Familienaufstellungen zeigen in mehreren Studien positive Wirkungen, doch die wissenschaftliche Basis ist noch im Aufbau. Eine verantwortungsvolle, achtsame Anwendung und klare Kommunikation gegenüber Klient:innen ist wichtig. Die Methode eignet sich besonders für Selbsterfahrung, systemische Klarheit und Beziehungsdynamiken.